


Terapidagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Skriv sessionsnoter umiddelbart efter terapi
 - Nedskriv den vigtigste lærdom eller det vigtigste gennembrud
 - Noter eventuelle hjemmeopgaver eller øvelser, der blev givet
 - Reflekter over fremskridt for din næste session



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad dukkede op i dag? tanker, følelser, mønstre)

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

Automatiske tanker (hvilke tanker dukkede automatisk op i et stresset øjeblik? skriv dem præcis som de...)

Kognitiv omramning (tag én negativ tanke og omskriv den på en mere balanceret, evidensbaseret måde...)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)
